

**ПРИНЯТА:**

решением  
Педагогического совета  
протокол от 30.08.2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА:**

Заведующий  
\_\_\_\_\_/Прокофьева А.В./  
приказ от 31.08.2023 г. № 109

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*по реализации в группе общеразвивающей направленности  
образовательной области «Физическое развитие»  
Образовательной программы дошкольного образования*

*Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада № 49  
комбинированного вида  
Центрального района Санкт – Петербурга*

на 2023-2024 учебный год

**Составитель:**

Инструктор по физической культуре:

*Короткова Ольга Геннадиевна  
(соответствие занимаемой должности)*

**Санкт-Петербург**

**2023 г.**

## Содержание

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>1.1.1</b>	Цель и задачи реализации Рабочей программы	<b>4</b>
<b>1.1.2.</b>	Конкретизация задач для первой младшей группы общеразвивающей направленности	<b>4</b>
<b>1.2.</b>	Принципы к формированию Рабочей программы	<b>7</b>
<b>1.3.</b>	Прогнозируемые результаты освоения Рабочей программы	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>8</b>
<b>2.1.</b>	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	<b>9</b>
<b>2.2.</b>	Задачи и содержание работы по физическому развитию в первой младшей группе (2-3 года) общеразвивающей направленности	<b>11</b>
<b>2.3.</b>	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников	<b>14</b>
<b>2.4.</b>	Комплексно – перспективное планирование в первой младшей группе общеразвивающей направленности в 2023 – 2024 учебном году	<b>16</b>
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>19</b>
<b>3.1.</b>	Организация развивающей предметно – пространственной среды по физическому развитию в первой младшей группе	<b>19</b>
<b>3.2.</b>	Учебный план реализации раздела «Физическое развитие» Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ № 49	<b>20</b>
<b>3.3.</b>	Методическое оснащение образовательной деятельности по физическому развитию в первой младшей группе	<b>21</b>

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей. В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

Рабочая программа составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 49 комбинированного вида Центрального района Санкт – Петербурга инструктором по физической культуре **Коротковой О.Г.** и рассчитана на один учебный год: **с 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

### **1.1.1. Цель и задачи реализации Рабочей Программы**

#### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

#### **Задачи программы:**

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### **1.1.2. Конкретизация задач для первой младшей группы общеразвивающей направленности**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

*1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).*

Основные движения:

- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
- ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
- ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;
- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

### ***Общеразвивающие упражнения:***

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

**2) *Подвижные игры:*** педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

**3) *Формирование основ здорового образа жизни:*** педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

## 1.2. Принципы к формированию Рабочей Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха**, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьёй**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям

воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **1.3. Прогнозируемые результаты освоения Рабочей программы**

К трем годам у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры.

Образовательная область «Физическое развитие» нацелена не только на развитие крупной и мелкой моторики, она интегрируется с другими областями ФГОС ДО. Принцип интеграции между областями заложен во ФГОС ДО.

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.



## 2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

### Формы реализации раздела «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p><i>Физкультурные занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сюжетно- игровые,</li> <li>• тематические,</li> <li>• классические,</li> <li>• тренирующие,</li> <li>• на улице.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения: с предметами без предметов сюжетные имитационные. Спортивные упражнения.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• классическая,</li> <li>• игровая,</li> <li>• музыкально-ритмическая,</li> <li>• имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оздоровительная,</li> <li>• коррекционная,</li> <li>• полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• корригирующие,</li> <li>• классические,</li> <li>• коррекционные.</li> </ul>	<p>Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.</p>	<p>Беседа. Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.</p>

## Методы физического развития

<b>Наглядные</b>	<b>Словесные</b>	<b>Практические</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Наглядно – зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li><li>• Наглядно – слуховые приёмы (музыка, песни);</li><li>• Тактильно – мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Объяснения, пояснения, указания;</li><li>• Подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>• Вопросы к детям;</li><li>• Словесная инструкция</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li><li>• Проведение упражнений в игровой форме;</li></ul>

### Средства физического развития:

- Физические упражнения.
- Эколого-природные факторы.
- Гигиенические факторы.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются следующие средства: физические упражнения, эколого-природные факторы (естественные силы природы), психогигиенические факторы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляют обязательное условие для решения задач физического воспитания. Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д.

Эколого-природные факторы (естественные силы природы) - солнце, воздух, вода - усиливают положительное влияние физических упражнений на организм, повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются

функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.). Кроме того, естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества - фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина «Д» под кожей, убивают различные микробы и охраняют человека от заболевания рахитом. Для разностороннего влияния на организм следует использовать все естественные силы природы, целесообразно их сочетая.

## **2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в первой младшей группе (2-х - 3-х лет) общеразвивающей направленности**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

- Развивать основные виды движения в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности детей.
- Обращать внимание на улучшение координации движений, их экономичности и ритмичности.
- Развивать умение соблюдать заданное направление движения, уметь изменять направление и характер действия в соответствии с сигналом, расположением педагога; прекращать или начинать движение, переходя от одних движений к другим.
- Приучать детей действовать согласованно, одновременно начиная и заканчивая движения, действовать всем дружно, совместно играть в подвижные игры.

- Выполнять упражнения в соответствии с показом и словесными указаниями взрослого.
- Большое внимание уделять самостоятельности детей в двигательных действиях.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.
- Формировать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать познавательные интересы и расширять кругозор маленького ребенка, воспитывать зачатки волевых и других черт характера.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

**1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба стайкой за педагогом в заданном направлении. Ходьба по кругу взявшись за руки, парами держась за руки, в разных направлениях. Ходьба по дорожке шириной 20 см, ходьба между предметами. В колонне друг за другом небольшими группами и всей группой. Приставной шаг в сторону.

**Бег.** Бег стайкой на расстояние 10м, бег в разных направлениях небольшими группами и всей группой, за предметом или с ним, в колонне небольшими группами и всей группой, по кругу, между двумя линиями, в медленном темпе до 30-40сек., в быстром темпе, в переменном темпе. Бег на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги, скрестным шагом, прыжками.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча с горки или ската и бег за ним. Катание мяча педагогу двумя руками в положении сидя и стоя, друг другу с расстояния 1-1,5м. Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх, от груди двумя руками через сетку. Бросание маленького мяча одной рукой (правой или левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5м. Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель, маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125см. Метание мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой,

маленького мяча с расстояния до 1м в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках в разных направлениях, к предмету (расстояние 3-4м), по дорожке между двумя линиями. Подползание под веревку, дугу высотой 30-40см. Переползание через бревно, лежащее на полу. Лазание по стремянке произвольно. Попытки влезания на вертикальную лесенку и спуск с нее любым удобным способом.

**Прыжки.** Ритмичные приседания и выпрямления. Подпрыгивания на двух ногах, прыжки вверх. Прыжок на 2 ногах, пытаюсь продвигаться вперед, в длину с места (через линию, палочку), в глубину.

**Равновесие.** Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20см, длина 2-2,5м), по доске, положенной на землю, по наклонной доске шириной 25см (один конец приподнят на высоту 15-20см). Влезание на табурет (высота 25см) и спуск с него. Перешагивания через препятствие (высота 10-15см). Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10см одна от другой. Перешагивание с ящика на ящик (50х50, высота 15см), из обруча в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке, на четвереньках по доске, положенной на пол. Последовательное перешагивание через несколько препятствий (палочки, кубики), положенные на расстоянии 20 см один от другого. Медленное кружение на месте.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны. Махи кистями, руками вперед и назад. Перекладывание предмета из одной руки в другую. Потягивание вверх, вперед, в стороны прямых рук.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо – влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Присесть, держась за опору; подтягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

## **3. Подвижные игры**

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников**

Дошкольный возраст - это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры - одно из приоритетных направлений современной государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

#### **Задачи взаимодействия с семьёй:**

- помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ семье.

Таким образом, программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают

заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

### **Работа с родителями (законными представителями)**

**Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно - оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

### **ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (законными представителями) воспитанников первой младшей группы общеразвивающей направленности**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание работы</b>
<b>Сентябрь</b>	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповом родительском собрании.
<b>Октябрь</b>	Стеновая информация: «Физическое развитие ребёнка: с чего начать?».
<b>Ноябрь</b>	Стеновая информация: «Гимнастика и зарядка дома».
<b>Декабрь</b>	Стеновая информация: «Подвижные игры с детьми 2-3 лет в семье».
<b>Январь</b>	Стеновая информация: «Подвижные игры зимой для детей 2-3 лет»
<b>Февраль</b>	Стеновая информация: «Значение физического воспитания для правильного развития детей».
<b>Март</b>	Стеновая информация: «Правильная осанка – гарант здоровья ваших детей».
<b>Апрель</b>	Стеновая информация: «Совместные занятия спортом детей и родителей». Спортивный праздник «Ловкие! Быстрые! Смелые!»
<b>Май</b>	Стеновая информация: «Отдых с ребёнком летом».

**2.4. Комплексно – перспективное планирование  
в первой младшей группе  
общеразвивающей направленности  
в 2023 – 2024 учебном году**

<b>Тематическое планирование физкультурных занятий на I квартал</b>			
<b>Номер занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Часы</b>
<b>№ 1</b>	«Собачка в гостях у детей»	Вызвать у детей желание играть, заниматься.	2 ч.
<b>№ 2</b>	«Зайчики»	Обучение детей прыгать на двух ногах 2-3 прыжка, бросать мяч снизу двумя руками, ходить по доске.	6 ч.
<b>№ 3</b>	«Погремушка - весёлая игрушка»	Обучение детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур, закрепить умение катать мячи друг другу, бег между предметами.	6 ч.
<b>№ 4</b>	По сказке «Курочка ряба»	Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. Обучение детей выполнять основные движения (ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии со словами текста п/и « Мой весёлый звонкий мяч».	6 ч.
<b>№ 5</b>	«Яркие флажки»	Обучение детей бегать в колонне, встать в круг, подлезать под верёвку.	4 ч.
<b>Тематическое планирование физкультурных занятий на II квартал</b>			
<b>№ 6</b>	«Серенькая кошечка»	Обучение детей ходить по прямой сохраняя равновесие, развивать умение имитировать движения, звукоподражанию. Обучать ползать в обруч, ходить по прямой на носках, при прыжке сильно отталкиваться	6 ч.
<b>№ 7</b>	«Непослушные мячи»	Ознакомить со свойствами мяча и выполнять с ним упражнения, катать мячи вперёд, бросание о пол, разучивание действий с мячом, удерживать двумя руками, переносить, класть в корзину.	4 ч.



<b>№ 8</b>	«Занятия с гантелями»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, развивать умение подлезать под дугу, ловить мяч, брошенный воспитателем, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	4 ч.
<b>№ 9</b>	«Красивая игрушка – куколка Катюша»	Обучать выполнять упражнения по показу, ползать; прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, кружиться, не теряя равновесие.	6 ч.
<b>№ 10</b>	« Яркие флажки»	Обучение детей ползать на четвереньках по скамье, влезать на лестницу. Привлекать детей к сбору инвентаря.	6 ч.
<b>Тематическое планирование физкультурных занятий на III квартал</b>			
<b>№ 11</b>	Мини игра «Есть у нас огород»	Стимулировать с помощью игры двигательную и познавательную активность детей. Развивать самостоятельность в выборе способов преодоления препятствий. Обучать пользоваться строительным материалом и обыгрывать постройки.	4 ч.
<b>№ 12</b>	«Магазин игрушек»	Отрабатывать навык бросания и ловли мяча. Обучать ползать на четвереньках по скамье, сохраняя равновесие , и ходьба по скамье с согласованным движением рук и ног.	4 ч.
<b>№ 13</b>	«Зайка серенький сидит»	Упражнять ползать по скамье сохраняя равновесие. Ходить по скамье с согласованным движением рук и ног ( по наклонной ). Обучение детей прыгать с продвижением вперёд.	6 ч.
<b>№ 14</b>	«Лукошко с цыплятами»	Обучать детей строится в полукруг по зрительным ориентирам, развивать равновесие, быстроту, ловкость. Воспитывать сочувствие к младшему и слабому.	6 ч.
	<b>14 тем</b>		68 ч.

## Планирование событий, праздников, мероприятий

Месяц	Мероприятия, праздники
Сентябрь	«В гости к солнышку»
Октябрь	«Мишка на прогулке»
Ноябрь	Неделя здоровья
Декабрь	Зимний спортивный праздник на улице «Зимушка хрустальная»
Январь	«Дружат зайчики и белочки, дружат мальчики и девочки»
Февраль	«Весёлые самолёты» - тематическое занятие
Март	«Карусель»
Апрель	Спортивный праздник «Ловкие! Быстрые! Смелые!»
Май	«Мы едем, едем в далёкие края»

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию в первой младшей группе

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

#### *Оснащение физкультурного уголка для занятий физической культурой*

Наименование оборудования	Количество
Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4цвета) 100–120 г.	2
Флажки разноцветные	20
Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	10
Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	20
Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см	10
Гимнастическая лестница	1
Мячи: ▪ набивные весом 1 кг,	6

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ маленькие (резиновые),</li> <li>▪ средние (резиновые),</li> <li>▪ большие (резиновые),</li> <li>▪ большие набивные</li> <li>▪ малые пластмассовые</li> </ul>	15 15 20 8 20
Палка гимнастическая: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ пластмассовая</li> <li>▪ деревянная</li> </ul>	7 20
Кегли	18
Большие	8
Конус для эстафет	10
Ворота для подлезания: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ средние</li> </ul>	1
Кубики пластмассовые	20
Цветные ленточки (длина 50 см) на кольцах	24
Свисток	1
Бубен	1
Секундомер	1
Магнитофон	1

### **3.2. Учебный план реализации раздела «Физическое развитие» Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ № 49**

<b>Занятия</b>	
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Периодичность</b>
Физическая культура	2 раза в неделю + 1 – на улице

**Расписание занятий по физической культуре  
в первой младшей группе  
общеразвивающей направленности  
на 2023-2024 учебный год**

<b>Дни недели подгруппы</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Пятница</b>
<b>Первая подгруппа</b>	<b>09.20 – 09.30</b>	<b>10.10 – 10.20 (на улице)</b>	<b>09.20 – 09.30</b>

**3.3. Методическое обеспечение образовательной  
деятельности по физическому развитию в первой  
младшей группе**

<b>Образовательная область, направление образовательной деятельности</b>	<b>Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)</b>
<b>Физическое развитие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Л.Н.Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М.Елецкая, Т.В.Курилова «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников»;</li> <li>• Е.В.Сулим «Занятие физкультурой»;</li> <li>• Е.И.Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет»;</li> <li>• И.В.Померанцева, Н.В.Вилкова, Л.К.Семенова, Т.А.Терпак «Спортивно - развивающие комплексы»;</li> <li>• Н.И.Николаева «Школа мяча»;</li> <li>• В.Г.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»;</li> <li>• Л.Л.Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников»;</li> <li>• Э.Я. Степаненко «Сборник подвижных игр 2-7лет»;</li> <li>• Т.В.Лисина, Г.В.Морозова «Подвижные тематические игры для дошкольников»;</li> <li>• Е.А.Бабенкова, Т.М.Параничева «Подвижные игры на прогулке»;</li> <li>• «В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. «Физкультурные праздники в детском саду»»;</li> <li>• С.О. Чебаева «Игры дома и на улицы»;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации», О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова;</li><li>• «Занимательная физкультура в детском саду», К.К. Утробина.</li></ul>
--	---











